collection *Cuisine Nature*
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Astuces, conseils et recettes
pour les débutants en cuisine pâtissière ressourçante

Vous souhaitez acquérir les **bases** pour pouvoir créer vos propres douceurs tout en restant connecté à une cuisine ressourçante et respectueuse ? Ce onzième tome de la collection *Cuisine Nature* est une illustration pratique de l'*Assiette Ressourçante* décrite dans *Nourritures Vraies*, premier topo de Taty : plutôt que de priver nos petits cœurs en permanence de leurs recettes favorites (*bouh ! le sucre ; aïe, le gluten !*) ou d'offrir des substituts qui n'ont plus grand-chose à voir avec les goûts habituels, Taty suggère de **modérer** la consommation de friandises et de magnifier la qualité des produits de base des desserts classiques comme des *Sablés*, une *Crème Anglaise*, un *Sorbet aux Pêches,* un *Gâteau au Chocolat de la Reine de Saba*. En *Assiette Ressourçante*, les ingrédients traditionnels (beurre, farines, œufs, sucre, etc.) sont de toute première qualité et alternés de jour en jour, en une sage rotation. C'est pour les parents qui seraient des **novices** totaux en cuisine des desserts que Taty a conçu ces recettes, rédigées pour pouvoir être réalisées avec vos chérubins.

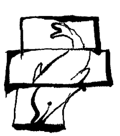
La cuisine pâtissière est un art qui n'est pas réservé à ceux qui furent bénis au berceau par la Fée du Sucre. Taty communique ici moult tours de main, garants de la réussite, ainsi que des explications techniques pointues. Comme tout art, la cuisine exige de la pratique pour être maîtrisée. À vous de jouer !



9 782875 320131 >

17.50 €

éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2011-10532-01



Taty



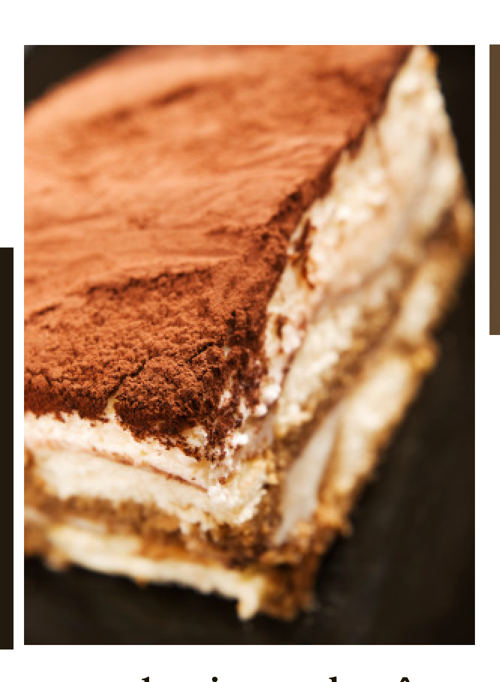
Desserts Ressourçants en Famille

11



Taty

Desserts Ressourçants en Famille



Recettes classiques de gâteaux, de biscuits et de crèmes conçues pour les enfants nerveux, à réaliser avec eux...



Un mot d'introduction

Dans *Desserts Ressourçants en Famille*, vous cuisinerez de délicieux desserts proches des goûts connus, en employant du gluten, des laitages, des œufs, du beurre, du sucre bio. La différence avec la cuisine classique ? Du pur bon sens : en cuisine ressourçante, on choisit tous les aliments dans leur versant remède. La différence avec la cuisine saine d'aujourd'hui ? L'*Assiette Ressourçante*[*1] est un programme facile à vivre en famille et en société. On en exclut les évictions qui font florès aujourd'hui, mais on pratique une sage **rotation**. Cela revient à ne présenter chacun de ces produits que trois à cinq fois par semaine. Les intolérances alimentaires n'ont pas l'occasion de se manifester. On accueille le sucre en modération (cinq sucreries par semaine, petit déjeuner compris). La stratégie parentale est gagnante, car les enfants se sentent moins privés.

Desserts en famille ? Découvrez les illustrations et photos bon enfant de ce tome : on est en cuisine de tous les jours facile et sans chichis.

En famille ? Retrouvez tout au long des recettes les critères ressourçants et bio qui vous sont devenus si familiers depuis tant et tant de tomes qu'on se connaît.

En famille ? Les recettes sont conçues pour les parents qui seraient des ***Jules Pressés*** (au dixième tome de la collection, vous devriez savoir ce que c'est…) et qui voudraient au surplus cuisiner avec leurs chérubins. C'est à leur intention que je détaille certaines recettes à l'extrême. Un enfant ne peut

[*1] Dans mes livres pratiques, la référence la plus simple est la *Cuisine Nature*, synthèse familiale et tenable sur la durée des préceptes actuels de cuisine saine. L'option « mes-aliments-sont-mes-remèdes » est l'*Assiette Ressourçante* que j'ai déployée dans mon topo *Nourritures Vraies* et qui me sert de tremplin dans cet ouvrage. C'est une variante un peu plus complexe à mettre en place dans un quotidien pressé, car il s'agit de ne se nourrir que d'aliments nourriciers.

les louper, énoncé-je, mais on veillera à ce qu'un adulte soit présent pour les premiers essais. Si on en comprend les principes et les astuces, les recettes que j'ai choisies sont **inratables**, tout en étant nourricières – ce qui est bien rare dans la gamme des recettes annoncées comme faciles. Je pense au cas de cette *Glace Minute aux Speculoos* que j'ai découverte sur le ouaibe: *Mélangez une boîte de lait concentré sucré avec vingt centilitres de crème fraîche, ajoutez vingt grammes de speculoos. Congelez.* À ce rythme-là, j'ai encore plus facile dans mon sac à dos : *congelez une barre chocolatée de type Mars ou Bounty, dans lequel vous avez piqué un bâton. Voilà !* Mmmmh, pas très nourricier…

En famille ? Je propose une lecture à plusieurs niveaux. Le cuisinier peut se contenter des recettes classiques ou les **adapter** en version perso (en plan sans-gluten-sans-caséine, en programme *Nouvelle Flore* ou *Mes Nerfs en Paix*). Le lecteur curieux peut suivre la piste des astuces d'apprenti, des commentaires nutritionnels ou seulement des variantes de gourmand. Voir « trouver ses marques », page 4. Chaque recette étant introduite par un court résumé, le cuisinier aguerri n'aura plus qu'à s'inspirer de ce résumé et de la liste des ingrédients pour créer d'exquis biscuits. Nul besoin de suivre la recette à la lettre.

Vous êtes déjà bon cuisinier ? Zappez tout ce tome. Téléchargez le tableau de la page 19 : « Comment adapter les recettes classiques en version ressourçante » : adaptez vos recettes favorites selon ces critères. Vous êtes **novice** ? Ce livre est pour vous. Une fois consolidé dans vos intentions par les bases rudimentaires que je transmets ici, vous vous envolerez vers d'autres techniques pâtissières plus sophistiquées. Dans un an, vous serez le roi du Marbré!

Un *Jules Pressé* qui se donne les **outils** de la réussite se doit d'investir un minimum en cuisine pâtissière. Sinon il est contraint d'apprendre tant et tant de tours de main qu'il en perdrait son latin et le mien. Les robots récupèrent bien des maladresses. Toutefois, j'envisage le cas où l'on se retrouve en gîte, sans matos : je propose alors des versions en terrine, à l'ancienne, dans certaines recettes. Page 16 : les outils utiles en cuisine du débutant. Page 19 : les tables de mesures et de conversions, les températures du four. Au sein de chaque chapitre, les recettes sont proposées par ordre croissant de difficulté. Les têtes de chapitre pages 23, 83, 111 et 145 résument le parcours.

Des desserts pour apaiser les enfants **nerveux** ? Certes, nos petiots consomment trop de sucreries au quotidien en ces années 2000. Néanmoins, il est pratiquement impossible aujourd'hui de refuser des friandises à nos enfants. Transigeons. Ah oui, mais comment ? En gérant la fréquence et la qualité, tiens ! Un peu de sucreries de temps en temps, à base de produits choisis pour leur qualité ressourçante, selon le catalogue d'achats ressourçants que j'ai détaillé dans *Nourritures Vraies*. L'*Assiette Ressourçante* est plus radicale que le plan *Mes Nerfs en Paix*, destiné aux hyperactifs/kinétiques et décrit dans le livre éponyme et dans le topo *Canaris de la Modernité*. Au lieu de limiter les additifs, on n'en consomme ici aucun. Cela revient à tout acheter bio ou à tout cuisiner chez soi. Plus que la simple *Cuisine Nature*, l'*Assiette Ressourçante* est essentielle pour un mangeur fragile (victime d'allergies, entre autres) ; elle aide à reconstruire le terrain de fond, l'immunité, l'équilibre hormonal et nerveux. C'en est alors fini des hyperréactivités à certains aliments et, partant, des évictions permanentes. Cela vaut la peine de se donner cette chance, car l'effet de cette pratique est prodigieux sur la durée.

Il peut paraître étonnant que je propose d'apaiser les enfants nerveux avec ces produits, alors qu'en Naturoland leur toxicité pour les nerfs semble une évidence. A voir et à revoir. L'**abus** de sucreries en général, surtout à jeûn ? Certes. La consommation d'un dessert en forme de petit déjeuner ? Aberration, assurément. Pour le reste, il n'est pas si sûr que le sucre soit source de nervosité chez tous les petits mangeurs. Les études cliniques ne sont pas édifiantes sur ce point, lorsqu'elles ciblent le sucre seul. Il se pourrait bien que l'on doive incriminer un faisceau complexe, comme la

> Il est vain de croire que les troubles nerveux et digestifs seraient résolus chez tous les enfants en évitant les laitages ou en remplaçant le sucre par du sirop d'agave. Peaufinons et individualisons…

présence conjointe d'adjuvants de production, de colorants, de levures, d'enzymes divers. *Super alors, on peut manger des desserts en cuisine saine ?* Petit bémol : chez certains mangeurs et à certaines périodes de leur vie (les cures[*1]), les sucreries ne sont pas de mise, qu'elles soient réduites à cinq portions par semaine, adaptées sans gluten ou cuisinées dans leur version *Nouvelle Flore*. Zéro dessert. Point à la ligne. Aïe ? Aïe ! Malgré la tentation de ma nature excessive, je me garde de tomber dans l'orthorexie[*2], mais des carêmes sans sucre(s) sont un passage obligé pour certains mangeurs. À ce stade précis de leur évolution, ils se régaleront de recettes salées. Le temps de se remettre sur pied, en tout cas, ce serait *Pô d'suc'* comme le dirait Titeuf. Les friandises reviendront à table en modération dès la sortie de cure et dès le retour à l' *Assiette Ressourçante* ou à la *Cuisine Nature*.

Mes recettes ne sont pas « **sans œufs** » ou « sans gluten » ou « sans beurre ». Pour les tenants du régime SGSC, j'offre des variantes sans gluten et sans laitage dans quelques unes des recettes (repérées par le logo SGSC, libellé sous lequel l'on retrouvera la liste des recettes dans l'index). Surpris que j'accueille le beurre, en particulier clarifié ? Il est généralement exclus des régimes SGSC. C'est bien dommage, car il est non seulement exempt de lactose, il est épuré de la caséine. Je suggère ici des desserts sans vanille ou sans levure afin de donner de nouvelles pistes aux parents concernés par l'une de ces deux réactivités, les plus courantes si l'on suit l'historique des tests à IgG. La vanille n'est plus inévitable si l'on joue en créativité de la cannelle, de la fleur d'oranger, du gingembre, etc. La levure est ici remplacée par le bicarbonate de soude . Les produits de **substitution** vantés en Naturoland (laits végétaux, purées d'amande, etc.) exigent une haute technicité pour que l'on obtienne de beaux résultats en cuisine pâtissière. Les novices commenceront par les produits traditionnels ressourçants qui sont exposés tout au long du livre : pages 118 et 33 les commentaires sur le choix des graisses ressourçantes; page 123 : les farines; page 119 : les poudres levantes.

[*1] Nombre de mes topos contiennent un programme de cure de test ou remise à zéro des compteurs du bien-être.
[*2] Orthorexie ? Vous connaissez l'*anorexia nervosa* des sujets qui refusent de manger. L'*orthorexia nervosa* est la maladie de celui qui veut manger sain, à tout prix.

En *Assiette Ressourçante* , on **limite** les sucreries à cinq portions par semaine, petit déjeuner compris et on utilise le bon vieux sucre cristallisé complet, en bio (page 36). Il n'est pas question de trouver un remplacement pour le sucre de canne, sous le prétexte qu'il est meilleur pour la santé. Balivernes ! Dans le dossier du sucre du topo *Cinglés de Sucres*, j'ai taillé son petit costard au plus récent substitut vanté en Naturoland, le sirop d'agave. Faisons aussi fi de la récente mode d'index glycémique – qui n'est précisément qu'une mode; elle passera. Les doses de sucre sont assez élevées ici – en tout cas par rapport à ce que ma maîtresse en la matière, la doctoresse Kousmine, aurait autorisé. Pourquoi ? Pour être sûre d'être suivie, tiens ! Sinon, c'est couru d'avance : le gamin va manger des gâteaux chez le voisin. Comment sinon, dans les premiers temps d'acclimatation des chérubins à cette nouvelle culture des papilles, déjouer nos déloyaux concurrents, comme les marées salées/sucrées ou le glutamate de sodium qui perturbent les perceptions nerveuses du goût et de la satiété ? Avant que la période de ré-éducation des papilles soit terminée, on surdose en sucre et en sel, on abuse du chocolat. J'ai tout de même diminué les doses par rapport aux versions classiques, parfois de moitié; tout en gardant la saveur du dessert, si pas en la magnifiant. Réalisez des *Sablés* selon ma recette de la page 124 et comparez le résultat avec celui que l'on obtient avec les recettes classiques chargées du double de sucre, doses auxquelles le palais ne détecte plus autre chose qu'une vague sucrée. Dans mes recettes de desserts, j'inclus presque systématiquement du sel marin – et pas qu'un peu. C'est une ruse gustative, car le seuil de sensibilité des papilles des chérubins s'est élevé sur ce plan-là aussi. Les pâtisseries industrielles comprennent environ une cuiller à café de sel par deux cent grammes de farine. Ils risquent de trouver fades vos œuvres sans sel. Changeons nos habitudes le temps de les rééduquer petit à petit, en souplesse et en douceur.

Face au deal du tout-sucre, apparemment imparable,
opposons l'Union Sucrée des Parents Attentifs...

Cas spéciaux: dysbiose et canaris

J'explore les desserts adaptés pour deux cas de figure particuliers : les enfants nerveux de type « dysbiotique/colopathe » ou de type « canari de la modernité ».

La dysbiose est décrite dans *Du Gaz dans les Neurones*. La cure ad hoc est *Nouvelle Flore,* programme qui ne demande pas qu'on évite totalement les desserts, mais qu'on les adapte. Ce programme est une cure passagère pour la toute grande majorité des colopathes qui souhaitent s'en sortir. Il est assez facile de s'abstenir de sucreries pendant une quinzaine de jours de cure. Pour certains sujets, ce programme doit être tenu en plan sur plusieurs mois, le temps de contrer la fragilité installée. Dans ce cas, on accueille avec le sourire l'idée de quelques desserts. En *Nouvelle Flore*, il convient d'éviter de manière stricte toutes les formes de sucre ajouté ainsi que les édulcorants artificiels. Ne privons pas les petitous pour autant de desserts, car ô joie, le **miel** ressourçant ne semble pas provoquer de troubles intestinaux tant que la consommation reste modérée. Les fruits seront l'autre apport sucré. Espérer une remise en forme rapide en *Nouvelle Flore* alors qu'on la pratique en version trop sucrée est une aberration nutritionnelle. Modération ! On se limite à l'équivalent de deux madeleines par jour, ou de 3 cuillers à soupe de miel.

Quels sont les autres paramètres de la cure qui nous intéressent dans ce cas ? Les laitages frais, riches en lactose (lait, crème, yaourt, fromage frais, même bio, même cru), qu'ils soient de vache, de brebis, de chèvre ou de jument, sont interdits dans ce régime. On les remplace par du **lait** ou de la crème de coco. Le beurre est le bienvenu, d'autant plus qu'il aide à reconstruire l'intestin. Le pratiquant de la cure concevra des repas exempts de manière draconienne de tous les amidons, ce qui revient à s'abstenir de toute **farine** qu'elle soit complète ou blanche, bio ou pas. Mmmmh, difficile pour les biscuits et les gâteaux, sauf si l'on suit la piste ouverte par le RGS (*Régime des Glucides Spécifiques* régime originel, dont je me suis inspirée pour *Nouvelle Flore*). Depuis des dizaines d'années, les pratiquants de ce régime ont développé une série de recettes douces où la farine est remplacée par de la poudre d'amande ou de graines de tournesol – avec des résultats ondoyants : parfois délicieux, parfois bizarroïdes. Je transmets ci-après les recettes qui semblent les plus proches de nos goûts habituels. Vous les repèrerez par le fait que, pour chaque recette, les ingrédients sont soulignés et indiqués « *Nouvelle Flore* ». Dans l'index, la liste des recettes adaptées est reprise sous le même libellé.

Les *canaris de la modernité* quant à eux, qui ne relèvent pas du régime *Nouvelle Flore*, peuvent tempérer grandement les flambées nerveuses, digestives ou hormonales dont ils pâtissent dès lors qu'ils trouvent le plan alimentaire qui leur convient. Je décris dans le topo éponyme la cure de test qui leur convient : *Mes Nerfs en Paix*, qui est la seule de mes cures qui ressemble tant à l'alimentation classique qu'elle peut être maintenue plusieurs mois lorsqu'il faut consolider le mieux-être. Lorsqu'on pratique cette diète sous forme de test ou sous forme de plan de croisière, le temps que le traitement naturo fasse son effet, il n'est pas demandé de se priver de sucreries, mais bien de se passer de certains des additifs courants dans les pâtisseries et biscuits, tout autant que dans les viennoiseries. Dans ce cas, comme je l'expose page 16 du livre *Mes Nerfs en Paix: les Recettes* que les desserts sont les bienvenus s'ils n'incluent comme adjuvants que du sucre blanc ou brun BIO cristallisé, du sirop d'érable, du bicarbonate de soude, de l'agar-agar, de la gélatine, de la crème de tartre; sans aucun autre produit classiquement utilisé dans les recettes habituelles de desserts (sirop de glucose, levure à enzymes manipulés, les additifs et colorants cités au tableau 2 du livre, etc.); sans aucun produit pourtant vanté en alternutrition, comme le sucanat/demerara, le sirop d'agave, le fructose. Le chocolat est autorisé en doses sages s'il est dépourvu de ce qui précède.

— Mais oh mais dis, comment faire ? Où acheter des desserts sans ces additifs… et sans levure… et sans vanille… et sans fruits ? Eh bien il n'y a que votre cuisine propre qui en soit la source. *Mais je ne cuisine pas !* J'ai conçu ce livre comme une aide pour les parents qui, n'ayant jamais pratiqué la pâtisserie, voudraient offrir des douceurs à leurs canaridous. Quasi toutes les recettes de ce tome-ci sont autorisées pour les petits canaris de la modernité, à deux points près. *Primo*, la glycémie est souvent vachtement touchée chez eux. Il faudra donc se modérer au quotidien, parfois même passer une courte période de drainage sans sucreries avant de se permettre des desserts ressourçants. Le reste du temps, la plupart de ces desserts-ci correspondant au programme *Mes Nerfs en Paix* grade I, offrons-leur ce plaisir de manger comme tout le monde. Bon oui, presque comme leurs potes. *Deuxio*, toute la gamme des desserts de fruits et de miel leur est déconseillée (les fruits étant très riches en salicylates alimentaires, auxquels ils surréagissent en sourdine). Pour eux, on ôtera la portion de poudre d'amande ou autres noix dans les desserts. Voilà les critères pour les petits *canaris*. Simple à écrire, moins simple à mettre en œuvre, je l'accorde. Ce tome-ci tente de vous donner quelques outils.

Table des matières

BISCUITS 111

GÂTEAUX 145

INDEX 176

Comment adapter les recettes classiques de desserts en version ressourçante

Vous avez retrouvé le carnet de recettes de Mamie.
Vous voudriez retrouver le goût des galettes de votre enfance.
Comment adapter les recettes de votre mère grand
pour qu'elles aient un effet ressourçant ?

① Dans les gâteaux et biscuits, utilisez comme **matière grasse** du beurre fermier de toute première qualité; en cas d'intolérance : de la graisse de palme non hydrogénée (en bio) ou de l'huile de coco bio (voir p. 118).

② Remplacez le sucre blanc par du **sucanat/demerara*** ou par du **sucre cristallisé complet bio**. Excluez les leurres de réussite comme le sirop de glucose si vanté dans les recettes pâtissières de pro. Fructose et autres «-oses» vendus cher et bonbon ne vous aideront pas dans la voie de la santé, au même titre que le sirop d'agave qui n'a aucune place dans un garde-manger « santé » (voir p. 36.)

③ Choisissez des farines **blutées** à maximum 70-80% (équivalence en France: T55). Les farines plus complètes ne donnent pas des résultats fameux en pâtisserie.

④ **Alternez** les sources de farineux pour alléger la charge excessive de notre quotidien en blé. Remplacez l'ubiquiste farine de froment par des flocons d'avoine ou de quinoa; de la farine d'épeautre (petit ou grand); de la farine de châtaigne, de riz, de maïs, etc.; de la poudre d'amande; de la fécule de pommes de terre; de l'arrow-root... (voir p. 123).

* pour tous les mots marqués d'un astérisque : dans l'index page 176, vous retrouverez la page où ce terme est défini.

⑤ Les **œufs** proviennent de poules qui picorent dehors des produits naturels (donc : bio ou le plus proche).

⑥ Achetez des laitages **fermiers**, si possible de lait cru et/ou bio. Le lait serait idéalement cru, même si la recette exige la cuisson. Vous pratiquez le régime sans laitage ? Choisissez des substituts ressourçants comme le lait ou la crème de coco*2.

⑦ Allégez les doses de sucre pur grâce aux **fruits secs** (non enrobés de sucre, non additivés; donc : bio) ou au miel non pasteurisé, non allongé de glucose (donc : bio).

⑧ Privilégiez les **épices** comme la cannelle, le quatre-épices, le gingembre, etc. pour des raisons gustatives ET thérapeutiques. Ces vertus sont préservées lorsque ces épices sont non irradiées, achetez-les en bio pour cette raison.

⑨ Alternez les desserts sous forme de biscuits et de gâteaux avec des desserts sans **farineux**, et surtout sans graisses cuites. Quelques idées: *Mousse de pomme*, *Crème de Yaourt à la Banane*, *Sorbet*, tous les desserts de fruits, et même les *Crèmes Anglaises*, les *Sabayons*, les *Bavarois*.

⑩ Dans les gâteaux, crêpes et biscuits, laissez **reposer** la pâte 24 heures quand c'est possible. Il se produit alors un début de fermentation qui prédigère les difficiles protéines des farineux.

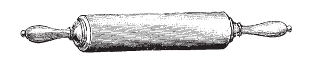
Dernier point à l'intention des moins bien-portants d'entre nous : «*Ne consommez de desserts que de temps en temps* »... Je perds quelques lecteurs. C'est pourtant la conclusion d'une ex-malade professionnelle qui ne l'était pas devenue par hasard. Quelque goût sucré que ce soit (aux raisins secs, au sucre blanc ou au sirop de céréales réputé si sain), le dessert fait flamber le terrain fragilisé.

Le cas des petits mangeurs fragiles (dysbiose et canaris) est exploré pages 14-15.

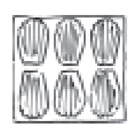
*2 Le soja et ses petits frères substitutifs en végé sont exclus en *Assiette Ressourçante*. À la rigueur, ils ne sont que des aliments de soutien.

Matériel nécessaire en cuisine pour les desserts du débutant

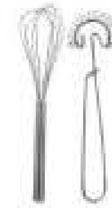
Dans l'ordre de priorité, les outils utiles en cuisine pâtissière. Certaines recettes spécifiques présentent les appareils ad hoc: sorbetière ou gaufrier. Dans certaines recettes, je prévois des techniques à l'ancienne pour les cas où l'on improvise en gîte, sans matos sérieux sous la main.



rouleau à pâtisserie pour les biscuits et fonds de tarte



moules divers pour biscuits et gâteaux (métal ou silicone)



fouet manuel à droite: fouet suédois

Spatule langue-de-chat, ou maryse



économe, deux variantes (pour zester les agrumes)

râpe simple

ou râpe à multigrilles pour zester les agrumes ou pour râper du chocolat



cuiller à glace

rayon électrique, outre une balance



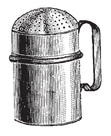
un mixeur, souvent vendu avec l'accessoire fouet électrique...



...ou un petit moulilégumes de type «Magic Bullet»...



... ou un robot multifonctions équipé du gros couteau...



Pour enfariner en finesse, utilisez une saupoudreuse



pinceau à pâtisserie



douille pour les biscuits, crèmes, etc.

... ou un robot quasiprofessionnel type Kenwood, équipé du fouet (oeufs en neige ou crème fouettée) ou de l'outil K (pâtes et mélanges divers). Idéal pour les boulangers en herbe.

Ingrédients en cuisine pour des desserts ressourçants

Quels sont les ingrédients de base d'une cuisine pâtissière ressourçante bien tenue ?

Gardez au frais :

- Œufs bio, de poules élevées au sol;
- Lait ou crème de ferme, frais, non pasteurisés, bio;
- beurre de ferme ou bio, que vous transformerez en beurre clarifié si nécessaire, ou graisse de palme non hydrogénée bio, ou huile de coco bio.

Conservez en placard :

- sucre complet bio, cristallisé (que vous transformerez le cas échéant en sucre glace* maison) ; sucanat/demarara ; miel bio (acacia de préférence, car il est naturellement liquide);
- farine d'épeautre claire, farine de châtaigne, poudre d'amande, flocons d'avoine, fécule de pomme de terre ou de maïs
  option sans gluten : farine de riz, crème de quinoa, fécule de maïs, farine de maïs;
- sel marin;
- raisins secs, abricots secs;
- amandes entières ou effilées - *Nouvelle Flore*: amandes en poudre
  autres: graines de sésame, graines de tournesol, cerneaux de noix, pignons de pin, pistaches, noix de cajou, noix du Brésil);
- Vanille en gousse, poudre ou extrait ; cannelle en bâtons ou en poudre ;
  option : quatre-épices pour les speculoos ; anis étoilé
- Chocolat noir ou en pépites ou en granulés bio; cacao en poudre naturel, dégraissé, bio;
- Agents levants en remplacement de la levure : bicarbonate de soude (non bio, rayon pâtisseries des épiceries) ;
  option: crème de tartre (bio).

Équivalences approximatives des mesures

(selon taille de la cuiller et selon type de produit, cela s'entend)

beurre : 1 cuill.s. rase = 15-20 g= (plus pratique: diviser le paquet)
confiture : 1 cuill.s. rase = 17-20 g
crème fraîche : 1 cuill.s. rase = 15 g
eau : 1 cuill.s. rase = 6 ml
farine : 1 cuill.s. rase = 8 g; bombée = 20 g
fromage frais : 1 cuill.s. rase = 14 g; bombée = 25 g
huile : 1 cuill.s. rase = 8 ml
lait : 1 cuill.s. rase = 10 ml = 1 cl
miel : 1 cuill.s. rase = 15-20 g
noix, raisins secs: 1 cuill.s. rase = 15-20 g
poudre d'amandes : 1 cuill.s. rase = 12 g; bombée = 22 g
sucre complet bio ou sel marin : 1 cuill.s. rase = 10-12 g ; 1 cuill.s. bien bombée = 20-25 g; 1 cuill. c. = 8g; 1 morceau de sucre = 6g
1 petit verre à moutarde d'eau = 125 ml (1/8è litre) d'eau
1 verre à vin à ras = 250 ml d'eau
1 noix (coque comprise) = 10 g de beurre

Mesures et abréviations

Abréviations

cuill. s ou cs =cuillère à soupe
cuill. c ou cc =cuiller à café

Mesures Canada-Europe

ml	fl. Oz
25	1
50	2
75	2,5
150	5
250	8
450	16

Températures de four

Les températures des fours peuvent osciller en fonction des fabricants, de l'âge du matériel, etc..

thermost.	°C	° fahrenheit
1/4	110	225
1/2	130	250
1	140	275
2	150	300
3	170	325
4	180	350
5	190	375
6	200	400
7	220	425
8	230	450
9	240	475

De crèmes et de fruits



Pour commencer la cuisine des desserts pour les novices, découvrons le classique *Clafoutis aux Cerises* (p. 29) : des cerises sont cuites au four sous un appareil avatar de la *Pâte à Crêpes* qui a déjà été exposée dans un autre livre (voir page 25 les résumés de ces recettes). La réussite de ce plat nous mènera vers une *Charlotte aux Fraises* simplissime (p. 34). Sans cuisson, c'est le dessert idéal pour commencer avec les enfants; tout comme l'est la recette de la *Mousse au Chocolat de Meuman* (p. 38). J'y présenterai les premiers tours de main utiles en pâtisserie (la liste de ces astuces est exposée page 28). Dans la catégorie de recettes indémodables et sans cuisson, le *Tiramisu Fermier* (p. 46) et sa version *Aux Fruits des Bois* (p. 52),

Comme tous les autres chapitres. j'amorce celui-ci par le résumé (p. 25) des recettes de crèmes et de fruits. que j'ai écrites à l'intention des débutants dans la collection Cuisine Nature. Depuis la simple Compote de Pommes jusqu'au Riz au Lait .

Des arguments pour notre cuisine santé ? La superbe dose d'anti-oxydants que le corps va lui-même générer après ce rare moment de bonheur....

La *Crème Brûlée* (p. 55) est la crème la plus facile pour les apprentis, car on ne doit pas faire prendre la crème à la mode des *Crème Anglaise* (p. 63) et *Crème pâtissière* (p. 58). On la la cuit au four, en flan. Des recettes de dessert comme la Panna Cotta sont au pinacle, car, outre qu'elles sont versatiles et propices aux envols créatifs, elles sont riches de bienfaits salutaires à condition d'utiliser d'excellents produits. Elles permettent par ailleurs de les garder intègres, presque incuits. La *Panna Cotta aux Framboises et Citron Vert* (p. 68) est choisie ici en premier lieu plutôt qu'un *Bavarois au Chocolat* (p. 72) pour trois raisons. Elle est facile à réussir, ce qui en fait un choix de rêve pour les chérubins qui se frottent à la cuisine : pas de prise d'une crème anglaise, pas de fouettage de la crème fraîche. Ce dessert est aussi privilégié puisqu'il n'intègre pas d'œufs, à l'inverse du bavarois. Les enfants fragiles, en particulier les canaris, y sont souvent hyperréactifs tant qu'ils ne sont pas ressourcés. En outre, on y intègre de l'agar-agar plutôt que de la gélatine (employée pour le Bavarois, qu'on démoulera).

La recette du *Sabayon* pour débutants (p. 76) s'ajoute à la liste des recettes qui intègrent des jaunes d'œufs crus au quotidien. L'objectif est d'en tirer le meilleur parti nutritionnel, tout en sauvegardant l'attrait gastronmique. Râââh ! Des œufs quasi crus ? Ben oui. Faut-il sacrifier les bienfaits nutritionnels des aliments naturels juste pour le plaisir de communier dans la psychose collective à tout prix ? Cela vaut la peine de se mêler de politique agricole internationale, si l'on peut vraiment continuer à proposer à nos proches des produits si naturels. Comme il arrive qu'on puisse se sentir mal à cause de frayeurs, évitez de vous mettre à l'épreuve si vous avez peur. En revanche, si vous avez, comme moi, le sentiment que ce sont plutôt les infos grand public qui sentent le moisi, faites-vous à la fois du bien et du plaisir en consommant des œufs crus de poules plus zen que nous. La dernière recette est la plus difficile de nos desserts pour novices. J'ai rebaptisé ce soufflé au citron *Pataploufs au Citron* (p. 78). Elle est facilitée pour les débutants : on y intègre le *Lemon Curd* déjà connu et supposé déjà prêt dans le réfrigérateur.

De l'autre côté des glaces

Fort de votre récent achat fou d'une sorbetière, vous avez réalisé une première glace à la vanille maison... pour déguster le lendemain une crème glacée savoureuse, certes, mais tellement moins onctueuse et douce en bouche que celle que l'on peut déguster, même parmi de tristes marques glacées de grande surface. N'en dites pas plus, j'y fus ! J'ai procédé à quelques recherches et quelques essais. Voyons ici comment, en cuisine ménagère, s'approcher des saveurs et textures auxquelles nous ont habitués ces bien séduisants produits de confort.

Un sorbet consiste en une purée de fruits édulcorée et détendue d'un liquide parfumé (jus d'agrumes, vin, sirop, infusion, vermouth, vodka...), prise en glace au congélateur. Les glaces et crèmes glacées diffèrent des sorbets dans la mesure où elles comprennent des produits laitiers ou des substituts (soja, etc.), des matières grasses et des œufs. J'ai pris en compte la présence ou non d'une sorbetière dans votre cuisine, ainsi que votre capacité à digérer les œufs ou non. Les sorbets seront la solution pour les vrais allergiques aux laitages. Les autres mangeurs peuvent être simplement hyperréactifs au lactose ou aux additifs. Ils pourront employer de la crème fermière, de lait cru, épaisse (dépourvue de lactose).

On peut confectionner des crèmes glacées ou des sorbets sans matériel ad hoc. Si vous êtes l'heureux possesseur d'une sorbetière, foin de mes recettes: le mode d'emploi de l'appareil vous en livre par dizaines. Il vous suffira d'adapter aux principes plus modérés de notre *Cuisine Nature* (page 19).



Pour faire prendre une crème glacée ou un sorbet sans turbine, il convient de biaiser. La recette de *Semifreddo* (p. 86) est à base de crème fraîche. Moins riche en eau que le lait, celle-ci ne cristallise pas autant au froid. C'est riche ? Il suffit d'en manger moins, tiens ! Cette première recette est bien pratique pour les petiots, car on n'y utilise pas le feu. Il n'y a pas non plus de casserole à laver, ce qui reste un des freins majeurs avec les bambins. Ce sera le cas aussi pour la *Glace aux Noisettes de Renelde* (p. 89) et pour la *Glace aux Fraises de Martine* (p. 91). Pour cette dernière recette, sans œufs, on réalise un petit sirop minute pour le sucre; ce qui permet de moins sentir les cristaux lorsqu'on travaille sans appareillage ad hoc.

En cuisine classique, pour un sorbet moelleux sans matériel spécifique, il convient de fouetter le sorbet au congélateur toutes les heures pendant trois heures. Cette technique permet d'éviter la cristallisation en granité. Exeunt les amateurs pressés. Je vous propose de découvrir une autre façon d'assurer la prise sans trop de cristaux : le *Sorbet aux Fraises à l'Agar-Agar* (p. 96). L'ajout de cet équivalent végétal de la gélatine permet aussi de se passer d'œuf. Autre astuce pour la prise sans turbine à glace : on peut, en plus du fouettage, ajouter un blanc d'œuf battu en neige. La technique est exposée dans la recette de *Sorbet aux Pêches* (p. 94). Et enfin, on pousse un peu plus loin encore avec le *Sorbet aux Abricots* (p. 101) où une Meringue Italienne est ajoutée en cours de turbinage. Somptueuse onctuosité au rendez-vous.

La *Crème Glacée Vanille* en sorbetière (p. 104) et la « vraie » *Crème Glacée aux Speculoos* (p. 108) sont proposées en fin de ce chapitre, car la réussite de la *Crème Anglaise* qui en est la base exige un tour de main précis.

Biscuits



Dans un esprit de concurrence pacifique face aux aliments de confort qui séduisent nos petiots pour les remplir sans les nourrir, que dites-vous de réaliser avec les enfants eux-mêmes de tendres et caraméleux biscuits secs comme les *Speculoos* (p. 115). C'est à mes yeux la recette la plus facile pour commencer ce rayon des desserts. Contrairement aux recettes classiquement libellées « faciles » et qui consistent à jeter au microondes des petits beurre écrasés dans du beurre allégé, ces recettes-ci se veulent riches en aliments ressourçants, malgré leur penchant sucré. Vous apprendrez ici à abaisser une pâte sans rouleau à pâtisserie. En version débutante, on ne moule pas les biscuits selon la tradition; on les taille à l'emporte-pièce improvisé.

Je résume page 113 les autres recettes pour débutants que j'ai déjà publiées, comme les *Truffes au Chocolat*, les *Barres Protéinées d'Avoine* de type Grany, les *Rochers de Coco* et les *Madeleines sans Farine*.

En quête de pâtisseries sans beurre cuit et malgré tout savoureuses? Essayez une recette traditionnelle du Sud de l'italie : les *Cantuccini ou biscottini di Prato* (p. 121), que l'on peut traduire par *Croquets aux Amandes*. Je propose page 122 une variante sans aucune farine de substitution, qui peut être utilisée en *Nouvelle Flore*.

Les *Sablés aux Amandes* (p. 124) se cuisinent en un temps trois mouvements, conservent longtemps et vous permettent d'offrir aux enfants des gâteries de qualité pour la collation ou le pique-nique. J'y détaille une technique de roulade en boudins qui permet une découpe assez aisée pour les manines des enfants. Dans ce cas-ci, j'ajoute pour partie de la farine d'amandes, afin d'alléger la charge en épeautre. Les sablés peuvent être déclinés en version graphique (p. 128), recette où j'expose la variante chocolatée. Page 130, la recette du *Sablé Confiture* à deux étages.

Des options sans gluten sont toujours offertes, comme dans les autres chapitres. On peut même réaliser des biscuits sans aucune farine, propres à être mis en place dans un régime *Nouvelle Flore*, comme les *Macarons aux amandes et au miel* (p. 139).

Les Gaufrettes à la Cannelle et Farine de Châtaigne (p. 131) ainsi que les *Gaufres de Bruxelles* (p. 135) demandent un matériel spécifique : le gaufrier, mais pas plus de tour de main que ce qu'un débutant connaîtrait déjà à ce stade-ci. Ici, je propose d'ajouter de la cannelle et j'intègre en partie de la farine de châtaigne pour alléger la charge en gluten. La cuisson est à vrai dire plus laborieuse que nos précédentes recettes de biscuits, puisqu'il s'agit de rester actif à côté du gaufrier. Faisons cela en famille, voulez-vous ? Les *Gaufres de Bruxelles* exigeant de la *Chantilly* pour mériter leur nom, j'en propose les bases page 138.

Après ce chapitre de nos aventures en *Cuisine Ressourçante*, vous serez prêts pour embrasser tous les biscuits du monde. Plus aucune technique culinaire ne devrait vous freiner dans vos élans, c'est vous qui tenez les manettes désormais en cuisine.

Tartes et Gâteaux
Autres recettes pour débutants dans la collection Cuisine Nature

Fond de Tartes Sucrées[*1]

Doses pour deux pâtons, soit deux cercles de 25 cm de diamètre.

Pâte Brisée sucrée *: 250 g de farine d'épeautre claire, 125 g de beurre de ferme, 50 g de sucre complet bio (= 2 cuill. s. bombées), 3 cuill. s. d'eau froide (parfois moins, parfois plus, à rectifier « au pif »), une pincée de sel marin.*

Pâte Fausse-Feuilletée de Maila *: 250 g de farine d'épeautre claire, 125 g de beurre de ferme, 125 g de fromage frais égoutté, 50 g de sucre complet bio, 3 cuill. s. d'eau, une pincée de sel marin.*

Pâte sablée *: 250 g farine d'épeautre claire, 125 g de beurre, 50 g de sucre complet bio, une pincée de sel, 2 jaunes d'œufs.*
Variante aux amandes : 175 g farine, 75 g poudre d'amandes, 125 g de beurre, 50 g de sucre glace[*] maison, une pincée de sel, 2 jaunes d'œufs.

Fond de Tarte sans Gluten

Remplacez la farine d'épeautre par soit 250 g de far. de châtaignes, soit 175 g de farine de riz + 75 g de crème de quinoa, soit 125 g de farine de riz et 125 g de farine de châtaignes, soit 250 g de farine de maïs. Cuisez à 150°C plutôt qu'à 180°C.

[*1] Toutes ces recettes sont détaillées dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Tarte Fine aux Pommes



Disposez sur la pâte brisée ou sablée de fines tranches de pommes acides (Reinette, Cox Orange). Saupoudrez d'1 cuill. s. de sucre complet bio et de 50 g d'amandes effilées. Laissez cuire pendant vingt minutes au four préchauffé à 180°C. En fin de cuisson, caressez de 20 g de beurre.

Tarte Riche aux Pommes et Crème d'Amandes

Suivez la recette précédente, en garnissant le fond de tarte de crème d'amandes avant de disposer les pommes. On peut garnir d'un mélange tant pour tant de Crème d'Amande *et de* Crème Pâtissière.

Crème d'amande. *Dans un robot ménager (ou à la main), fouettez en mousse 60 g de beurre avec 50 g de sucre glace[*] maison. Ajoutez 100 g d'amandes en poudre et 2 jaunes d'œuf, un à un, en amalgamant jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Se congèle bien.*

Croûte Sablée aux Fraises

Cuisez à blanc (sans garniture) une Pâte Sablée *sucrée, badigeonnée de 2 cuill. s. de votre* Gelée de Groseille *maison, dans un four préchauffé à 180°C. Durée: 20 minutes. Disposez sur cette croûte 500 g de fraises mûres et parfumées, équeutées et lavées, taillées en deux. Couvrez d'une finissime couche de* Gelée de groseille. *Les jours de fête, on servira cette croûte avec une 'tite* Crème Anglaise. *Autre option plus riche: versez sur la croûte cuite un peu de* Crème Pâtissière *avant de disposer les fraises.*

Croûte aux myrtilles et abricots

Sur deux quarts (voir illustration) d'une pâte brisée ou sablée saupoudrée d'une cuiller à soupe de sucre, disposez, face vers le bas, 400 g d'abricots lavés, dénoyautés et coupés en deux. Faites cuire 15 minutes à 160°C. Sur les deux triangles restants, versez 250 g de myrtilles. Cuisez encore 10 minutes. Au sortir du four, badigeonnez de 2 cuill. s. de Marmelade d'Abricots *que vous aurez fait fondre en douceur, dans un poêlon.*

Gâteaux



Le *Pain d'Épices* est un gâteau épicé au miel, de couleur brune, qui doit être moelleux tout en étant dense. La réalisation est d'une facilité enfantine, bien plus simple que le pain tout court. Et bien voilà, faisons-le avec les enfants ! On disait qu'il faisait bien frisquet, l'hiver soufflant le chaud et le froid. Dans ce contexte, on pourrait même imaginer en proposer quelques tranches pour un petit déjeuner bien réchauffant. Très peu gras par essence, ce pain pourra être tartiné de beurre de lait cru ou de purée d'amande.

Les *Muffins d'Agatha* sont la deuxième recette de ce chapitre pour les mêmes raisons. Elle peut être déclinée aussi en programme sans gluten ou en *Nouvelle Flore*. C'est la recette la plus proche des petits pains moelleux qui manquent dans ces programmes. La recette est aussi quasi inratable. Pour les gâteaux et biscuits sans gluten, il faut ajouter un œuf pour la tenue de la pâte (ou quasi doubler les doses de sucre, mais ça nous ne le ferons pas, n'est-ce pas ?). Les vrais muffins adorés d'Agatha Christie, peu sucrés, étaient dégustés tièdes, coupés en deux et tartinés de beurre frais. C'est alors à déguster en privé. J'imagine mal le mangeur le plus distingué empêcher le beurre fondu de couler aux commissures des lèvres...

Je résume page 147 les autres recettes pour débutants que j'ai déjà publiées dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*, essentiellement des tartes sucrées.

Les amateurs du régime sans gluten et sans laitage doivent à vos colecteurs Katia et à Laurent la découverte du *Baby Boo Farci* en dessert (p. 159). C'est une farce très proche de celle de ma *Tarte au Sucre* (p. 149).

Un peu de travail un jour de loisir pour de multiples petits bonheurs tout au long de la semaine : des tranchettes de *Cake Grand-Mère* (p. 161) qui vous enchanteront les papilles en dessert ou en collation. Le cake s'inspire du classique quatre-quart. Le cake se devant d'être dense, on ne le rate jamais ! Les bases étant désormais connues, je ne fais que résumer page 165 les recettes du *Quatre Quarts Marbré au Chocolat*, du *Cake aux Pommes Onctueux* et du *Cake aux Poires Léger* (cette dernière recette étant sous-dosée en graisses). Eh oui, je dois contenir ma tentation encyclopédique et limiter le volume de chaque tome.

Même dans le cadre d'une assiette saine et mieux ciblée, seuls quelques fâchés de la papille voudraient vous interdire de vous amuser à préparer en famille une *Bûche de Noël* artisanale adaptée selon la recette de Jean-Pierre Coffe (p. 167). La recette vous rappellera les techniques utilisées pour le tiramisu. Elle a été rédigée pour les débutants. J'ose prétendre que vous la réussirez à coup sûr si vous suivez mon texte en détail. Réalisée à base de crème de lait cru, cette bûche est très légère à digérer.

Pour faire faire risette à notre bûche de Noël, on va s'amuser un brin en cuisine avec les petits ninfants et utiliser les blancs d'œufs restant de la Crème Anglaise d'accompagnement. Nous allons réaliser des petits *Champignons en Meringue* (p. 170). En mon titre de vrai manche en cuisine, je peux vous garantir que si je les réussis, il n' y a pas de raison que vous n'y arriviez pas.

Depuis plus de cent pages que nous avons parcouru les bases des desserts pour débutants, nous avons tous les tours de main requis pour réaliser un bel et bon *Gâteau au Chocolat de la Reine de Saba* (p. 173). Foin d'agent levant pour faire gonfler le gâteau, comme dans les premiers pas d'apprenti pâtissier. On ne s'aide que des blancs d'œufs et d'une quantité minime de fécule pour un gâteau plus léger. On cuira aussi dans un four au bain-marie pour le moelleux.

Tartes et Gâteaux
Autres recettes pour débutants dans la collection Cuisine Nature

Fond de Tartes Sucrées[*1]

Doses pour deux pâtons, soit deux cercles de 25 cm de diamètre.

Pâte Brisée sucrée *: 250 g de farine d'épeautre claire, 125 g de beurre de ferme, 50 g de sucre complet bio (= 2 cuill. s. bombées), 3 cuill. s. d'eau froide (parfois moins, parfois plus, à rectifier « au pif »), une pincée de sel marin.*

Pâte Fausse-Feuilletée de Maila *: 250 g de farine d'épeautre claire, 125 g de beurre de ferme, 125 g de fromage frais égoutté, 50 g de sucre complet bio, 3 cuill. s. d'eau, une pincée de sel marin.*

Pâte sablée *: 250 g farine d'épeautre claire, 125 g de beurre, 50 g de sucre complet bio, une pincée de sel, 2 jaunes d'œufs.*
Variante aux amandes : 175 g farine, 75 g poudre d'amandes, 125 g de beurre, 50 g de sucre glace[*] maison, une pincée de sel, 2 jaunes d'œufs.

Fond de Tarte sans Gluten

Remplacez la farine d'épeautre par soit 250 g de far. de châtaignes, soit 175 g de farine de riz + 75 g de crème de quinoa, soit 125 g de farine de riz et 125 g de farine de châtaignes, soit 250 g de farine de maïs. Cuisez à 150°C plutôt qu'à 180°C.

[*1] Toutes ces recettes sont détaillées dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Tarte Fine aux Pommes



Disposez sur la pâte brisée ou sablée de fines tranches de pommes acides (Reinette, Cox Orange). Saupoudrez d'1 cuill. s. de sucre complet bio et de 50 g d'amandes effilées. Laissez cuire pendant vingt minutes au four préchauffé à 180°C. En fin de cuisson, caressez de 20 g de beurre.

Tarte Riche aux Pommes et Crème d'Amandes

Suivez la recette précédente, en garnissant le fond de tarte de crème d'amandes avant de disposer les pommes. On peut garnir d'un mélange tant pour tant de Crème d'Amande *et de* Crème Pâtissière.

Crème d'amande. *Dans un robot ménager (ou à la main), fouettez en mousse 60 g de beurre avec 50 g de sucre glace[*] maison. Ajoutez 100 g d'amandes en poudre et 2 jaunes d'œuf, un à un, en amalgamant jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Se congèle bien.*

Croûte Sablée aux Fraises

Cuisez à blanc (sans garniture) une Pâte Sablée *sucrée, badigeonnée de 2 cuill. s. de votre* Gelée de Groseille *maison, dans un four préchauffé à 180°C. Durée: 20 minutes. Disposez sur cette croûte 500 g de fraises mûres et parfumées, équeutées et lavées, taillées en deux. Couvrez d'une finissime couche de* Gelée de groseille. *Les jours de fête, on servira cette croûte avec une 'tite* Crème Anglaise. *Autre option plus riche: versez sur la croûte cuite un peu de* Crème Pâtissière *avant de disposer les fraises.*

Croûte aux myrtilles et abricots

Sur deux quarts (voir illustration) d'une pâte brisée ou sablée saupoudrée d'une cuiller à soupe de sucre, disposez, face vers le bas, 400 g d'abricots lavés, dénoyautés et coupés en deux. Faites cuire 15 minutes à 160°C. Sur les deux triangles restants, versez 250 g de myrtilles. Cuisez encore 10 minutes. Au sortir du four, badigeonnez de 2 cuill. s. de Marmelade d'Abricots *que vous aurez fait fondre en douceur, dans un poêlon.*

Mousse au Chocolat de Meuman

La « vraie », la « seule », bien sûr , puisque c'est celle de Meuman ! Faites fondre le meilleur chocolat que vous puissiez trouver. Ajoutez des jaunes d'œufs de poules heureuses et une pincée de sucanat à la saveur miellée. Terminez par les blancs d'œufs en neige : vos venez de réaliser une mousse aérienne. On utilise ici la vapeur douce pour faire fondre le chocolat. Pour des goûts d'adultes, on peut imaginer de faire fondre le chocolat dans un peu de café et de parfumer le tout à l'eau de fleur d'oranger. Servez avec des Langues de chat *maison.*

- **125 g de chocolat**
- **2 jaunes d'œufs**
- **4 blancs d'œufs**
- **1 cuill. s. rase de sucanat/demerara**
- **1 cuill. s. de café fort ou d'eau**
- **sel marin (3 pincées)**

doses pour 12 petits ramequins individuels

facultatif: certains amateurs n'aiment la mousse qu'adoucie de crème; ajoutez 3 cuill. s. de crème fraîche au point 2 au lieu du café



2 à 5 minutes pour faire fondre le chocolat

3 heures au frais

❶ CONCASSER

Pulvérisez le chocolat en petits morceaux pour faciliter la fonte. Demandez à votre petit dernier de le marteler, enfermé dans un linge ou un sac en papier fort (le chocolat ! pas le gamin...). Quelle joie de manipuler le marteau pour l'art de la gastronomie.

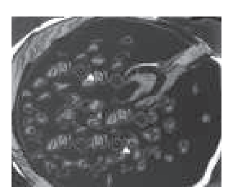
On peut aussi couper la tablette de chocolat patiemment au couteau de cuisine, mais c'est bien moins drôle.

❷ FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT

2a. Vapeur. Placez dans un large bol en céramique le fond de café avec le chocolat concassé. Dès que l'eau bout dans le compartiment du bas, déposez ce bol dans le panier supérieur du cuit-vapeur. Couvrez. Le chocolat fondra, sans que vous y touchiez, en 5 à 8 minutes. Tournez pour obtenir une pâte consistante sans grumeaux.

On peut remplacer le café par de la crème. La mousse est alors plus douce au palais de certains.

2b. Autre solution qui demande plus d'attention : versez le café et le chocolat concassé dans un poêlon. Portez à feu moyen en tournant continûment et en surveillant. Dès que le mélange a fondu, ôtez le poêlon du feu. Si le chocolat surcuit un chouïa de trop, le goût en pâtit...



Faire fondre le chocolat concassé



en douceur, dans le fond de café ou de crème fraîche.



Rubannez les jaunes avec le sucre au fouet ou



au mixeur. On a préparé le ruban, les blancs en neige et le chocolat fondu. La mousse est presque dite.

❸ RUBAN

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez le sucre, le sel et les jaunes jusqu'à ce que le mélange blanchisse : le sucre disparaît dans ce lait de poule. Vous obtenez un ruban. Tout en continuant à battre, versez en filet le chocolat fondu.

Procédez au fouet électrique ou au robot mixeur. Au fouet à la main, prévoyez une terrine bien large. ,ià

❹ BLANCS D'ŒUFS EN NEIGE

Faites ensuite monter les blancs en neige ferme selon la technique de réussite p. 48.

❺ FINITION

Incorporez-les délicatement au mélange chocolat/ruban, à l'aide d'une spatule* langue-de-chat.

Pour plus de légèreté, incorporez 2 blancs en neige supplémentaires. Ces techniques de réussite sont repérées via l'index à l'entrée « tours de main ».

❻ Faites prendre au réfrigérateur un minimum de trois heures. Laissez tel quel dans la terrine, vous servirez ensuite à la cuiller. Ou versez déjà dans des ramequins individuels. Consommez sans tarder, car les œufs étant crus, la mousse ne conserve pas plus d'un jour, même au réfrigérateur.

Comment reproduire l'onctuosité des glaces des pros et du commerce?

Les desserts glacés posent un défi technique : ils doivent garder saveur et souplesse et résister à la dénaturation par le temps et par le puissant choc thermique de la congélation. Les matières grasses s'agglutinent lors de la congélation, les bulles d'air incorporées à la confection se dispersent, les molécules d'eau se cristallisent en paillettes rendant la glace granuleuse et désagréable en bouche. Pour éviter les gros cristaux, il faut d'abord éviter que le contenu en eau ne soit trop haut (c'est pourquoi on réalise le *Sorbet à la Fraise* avec de la pulpe et non du jus et les Glaces à base de crème entière et non de lait). Il faut aussi remuer pendant le refroidissement, ce que la sorbetière réalise à votre place. Faute de cet appareil, vous remuerez et fouetterez à intervalles réguliers les sorbets (résultat relativement efficace, voir le *Sorbet aux Pêches*) et glaces (moins fameux). En version industrielle, la quantité d'air introduite lors de la phase de congélation est appelée *overrun*[*1]. Certaines de ces glaces sont à 100% d'*overrun*. La crème, même épaisse, que vous ajouterez à l'appareil à glace est idéalement fouettée pour incorporer de l'air.

Les pros emploient des appareils de mesurage très précis comme les réfractomètres et les densimètres (pour le sirop de sucre), ainsi que des machines à turbiner professionnelles au résultat incomparable avec ceux que vous obtiendrez en sorbetière. Les cuisiniers professionnels utilisent en sus du sucre des recettes classiques du glucose (cristal ou atomisé) ou du sucre inverti... deux versions de sucre qui sont encore moins « sucre naturel » que le sucre blanc. Comme si c'était possible ! Certes, ils améliorent la réussite, le soyeux, la légèreté des glaces et pâtisseries... mais bon et bof, à la fin !

[*1] J'ai été très tentée de traduire des extraits du gros livre « *On Food and Cooking* » de Harold **McGee** (sous-titre: *Science et Légende en Cuisine*). Celui-ci expose en images au microscope comment se comporte le produit en congelant. Mais les premiers lecteurs de ces textes ont crié au loup. En termes moins élégants, il est vrai... En gros,un tas de synonymes pour « ennuyeux ». Exit le père McGee. Restons avec Hervé This.

Émulsifiants & C°

Les glaces du commerce sont onctuosifiées par des liants, comme la farine de caroube clarifiée. En industrie, quelques adjuvants de fabrication sont autorisés pour la réalisation des glaces et des sorbets : 22 colorants, des arômes[*2] à bouche que veux-tu, des émulsifiants comme la lécithine (E322), des stabilisants[*3]. Les colorants sont autorisés pour une raison évidente. Les émulsifiants ne sont employés que dans les glaces et non dans les sorbets. Il servent à maintenir stable une émulsion (mélange entre deux ou plusieurs substances non miscibles), ce qui produira un produit à consistance fixe. Nous utiliserons en cuisine ménagère des œufs et/ou de la crème, qui serviront tant d'émulsifiants que de stabilisants. Pas besoin d'arômes ou d'exhausteurs de goût ici, car nous utilisons des aliments ressourçants, riches en saveurs. Pour les sorbets, vous choisirez des parfums suffisamment puissants pour faire face au choc du froid : agrumes, fraises et fruits des bois, pêches, melon, fruit de la passion. Ne conservez pas votre œuvre plus de quelques jours au congélo, car sans exhausteur, elle y perdrait ses parfums autant que sa souplesse.

Doses de sucre

En version maison, ce sont ici les seuls desserts où je n'ai pas trouvé de solution pour sous-doser en sucre. Il faut respecter les doses des recettes classiques, car le fait de congeler atténue les goûts. Par ailleurs, le sucre (tel quel ou en sirop) aide à rendre la glace un peu plus onctueuse. Ne lésinez pas, mais restez dans des zones supportables. Le sucre doit être en sirop (sorbets) ou en ruban avec les jaunes d'œufs (crèmes) pour éviter que les cristaux de sucre ne restent entiers.

[*2] L'appellation « arôme naturel » est tout à fait trompeuse. Le résultat final n'a plus rien de naturel. De nombreuses allergies et intolérances se révèlent chez l'humain à l'égard de ces arômes, pourtant inoffensifs dans les tests cliniques sur des animaux. Ah, si la liste d'additifs « anodins » qui circule chez les consommacteurs pouvait être définitive !

[*3] comme les alginates (E401), les carraghénates (E407) – tous extraits d'algues rouges ou brunes; la farine de caroube (E410) et la farine de guar (E412) – extraits de graines de légumineuses; la gomme de gellane (E418), la gomme de xanthane (E415) - gommes de fermentation; la gélatine ou les caséines (protéines animales); la carboxyméthylcellulose (E466 - CMC), dérivé de la cellulose du bois; la pectine E440; la gomme adragante E413.

Qualité du miel



Le miel d'acacia semble le plus riche en **fructose** naturel et le plus pauvre en saccharose. Liquide à l'état naturel, il est bien pratique en cuisine. C'est celui qui pourrait être recommandé aux personnes les plus fragiles, en particulier les personnes pratiquant *Nouvelle Flore*. Le miel ressourçant est le seul produit sucrant autre que les fruits qui ne fait pas flamber le terrain chez les victimes de dysbiose intestinale, à condition que ces derniers acceptent de modérer leurs élans sucrés (faiblesse glycémique oblige).

L'**emballage** de certains pots de miel n'affiche pas les termes «miel d'abeilles» mais représente un panneau de ruche, parfois sous la même marque que du vrai miel. C'est trompeur : la lecture de l'étiquette vous indiquera qu'il s'agit de sirop à base de fructose, de sorbitol, d'eau et ... d'arôme de miel. Lire aussi l'encadré page suivante.

Biscuits d'un *guerillero* urbain qui se branche nature

En semaine, je n'ai pas le temps de cuisiner des pâtisseries. Vingt minutes par jour en cuisine ne le permettraient pas. Un week-end par mois, je me déstresse en cuisinant des biscuits secs comme des Speculoos, des Cantuccini, des Sablés, des Macarons. Ils conservent longtemps en boîte hermétique, si on leur en laisse le temps ! Je cuisine aussi des bases de desserts, que je surgèle. Des pâtes à tartes ainsi que des bases de gâteaux, de *Muffins* ou de brownies. Je les fais dégeler la veille. Je n'ai plus qu'à les cuire au four. Voilà qui viendra bien à point les jours de presse. Les tout fins becs reprocheront une perte de goût. Infime, avouons-le. Ne soyons pas hypocrites. Les enfants d'aujourd'hui ont de toute façon le goût si perturbé par les avalanches de sucre, par les arômes artificiels et par le glutamate de sodium que j'ai comme un doute: gagneraient-ils le concours du « congelé ou non ? ».

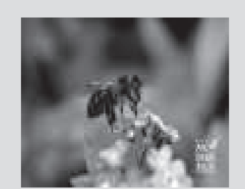
Du miel de béton chez BRUOCSELLA

Soyez casse-pieds pour la qualité du miel,
surtout si vous cuisinez pour une personne fragilisée.

Le miel est trop souvent un produit de peu de vertus. Comment faire un miel pas cher ? On achète n'importe quel miel sur les marchés internationaux, on le fait bouillir avec 50% de sucre, on l'emballe sous le nom de miel et on tire la langue au consommateur. C'est simplement du sucre liquide. Quel intérêt, alors, dans un plan alimentaire ressourçant ? Quel bénéfice vont y trouver les pauvres colopathes condamnés à l'éviction du sucre s'ils ne peuvent même plus se réconfroter avec du miel, puisque ce dernier contiendrait alors trop de saccharose caché pour leur cas ? Une belle quantité de miels proviennent de Chine, où la conscience en matière de modération de pesticides et de prudence vis-à-vis des OGMs ne semble pas s'être encore éveillée. Or, il y a du miel à deux pas de chez vous. *Que nenni, j'habite en ville*, me répond ma sœurette. Elle ne connaît pas la bonne nouvelle que je viens d'apprendre : les abeilles de ville produisent un excellent miel, pauvre en résidus, figurez-vous !

Sur les toits de l'Opéra de Paris est produit un miel qui a reçu l'A.O.C. « de béton ». À Bruxelles, nous devons à Marc Wollast la création d'Apis Bruoc Sella, association qui vise à faire reconnaître les insectes pollinisateurs comme des acteurs essentiels de la biodiversité en zone urbaine.

Sur le plan apicole, « (...) *notre ville (de Bruxelles) est un écosystème privilégié, la température moyenne y est plus élevée, le vent y est atténué par les constructions mais surtout il a la richesse de sa biodiversité, sa multiplicité florale y est abondante grâce à nos nombreux espaces verts et jardins. L'ensemble de ces facteurs permettent aux apiculteurs bruxellois d'obtenir une récolte de miel de près du double de la moyenne nationale.*».



http://apisbruocsella.be/

Index